

五所老年大学联合推荐

最受学生欢迎的养生班教师

周德 主编

76 岁高龄专家教师
告诉您记忆经络穴位的好方法



经络歌谣



图谱



上海科学技术出版社

经络歌谣图谱

周 德 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络歌谣图谱/周德主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5478-2075-9

I. ①经… II. ①周… III. ①经络-图谱 IV.
①R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 267002 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 100 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2075-9/R·679

定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容简介



《经络歌谣图谱》是集古今针灸学家与上海市医学研究中心周德教授智慧的结晶,是中医教学和临床别具特色的组成部分。由于歌诀和歌赋言简意赅,重点突出,句句押韵,故朗朗上口,便于记诵。歌谣重点突出,按内容分为九个章节:经络基础歌、经络穴位歌、周氏二十要穴歌、名家歌诀、特殊穴位歌、子午流注歌、气街四海歌、脏腑歌、经络治病歌。其中周氏十二要诀歌、脏腑歌、经络治病歌等,主要系作者独特的经验之谈,有重要的临床参考价值。全书详略得当,通俗易懂,图文并茂,不仅有歌谣,还有经络图谱、经穴表格,便于读者查考经络走向与穴位定位,经络理论与实践密切结合,适合经络爱好者、针灸从业人员和中医院校学生、老年大学学员学习使用。诵读好的歌诀是帮助记忆的有效方法,本书对拓宽知识视野,启发针灸施治思路是很有帮助的。本书深入浅出,形象生动,易诵易记,可作为针灸学和中医基础理论的辅助读物,既对中医院校学生和老年大学学员很有帮助,又对临床医生有很大的参考价值。

经 络 歌 谣 图 谱

编 委 会



总策划 贝政平

主 编 周 德

副主编 陈 钢 金卫国 马嵩甜 张嘉伟 周向东
练 骏

编 委 (按姓氏笔画排列)

边文魁	吕 芳	华 联	华叔平	刘伟凤
刘奉玲	刘威宇	祁广汉	李 唯	李湘授
张宗梅	陈 伊	陈 良	陈 静	陈伟燕
周莲英	周健珊	胡中杰	胡应轩	胡政文
钟燕君	姜国樑	贾金平	倪 浩	倪金巧
傅矢修	蔡彭城	蔡婷玉	潘智伟	濮圣奎



写经络歌谣,既要懂医,又要懂文。上海市专家医学研究中心周德教授曾先后攻读于上海师大中文系和上海中医学院医疗系,又有40年的中医临床经验和中医教学经验,为编写医文结合的《经络歌谣图谱》打下了扎实的基础。他现在任教于上海交大老年大学、上海老龄大学、上海市退休职工大学及其静安分校、宝钢老干部老年大学,主教经络课与食疗课。他2011年创作了《中老年经络保健入门》,2012年又撰写了《中老年食疗养生入门》与《中老年经络保健手册(精华版)》,今年又编撰了《经络歌谣图谱》一书,均由上海科学技术出版社出版。他的作品具有可读性、趣味性、实用性。周德教授早在1998年就荣获上海市优秀科普作家称号。他不负众望,辛勤笔耕,屡出新书。

《经络歌谣图解》,集古今针灸学家与作者智慧的大成,是中医教学、中医临床别具特色的组成部分,歌诀和歌赋言简意赅,重点突出,句句押韵,朗朗上口,便于诵读和记忆。值得一提的是,书中给十二经与奇经八脉以及重点穴位插了图谱,还将经络穴位列出表格,便于读者查询经络循行路线、穴位定位及功用。该书可作为针灸学和中医基础理论的辅助读物,既对中医院校学生和老年大学学员很有帮助,又对临床医生很有参考价值和借鉴作用。

我们高兴地看到,书中许多歌谣是作者经验、理论和智慧的结晶。比如,作者写的经络治病歌中的“急救歌”,就在学生中引起极大的反响,争相传诵,甚至于上到网上,广为传播,2013年5月《康复》杂志配发作者照片予以刊载:

重掐曲池兼人中,弹拨极泉按劳宫,
拳击天池痛郄门,救死扶伤内关通。

第一句是指对昏迷患者的抢救,主要取曲池与人中穴,第二三句,写对心脑血管患者的抢救,包括心梗、脑梗、心绞痛等。而这样的抢救具有廉、便、快、好的特点。即少花钱,甚至于不花钱;看准穴位,动手方便;分秒必争,立竿见影,速度快而又不耽搁时间;效果好,迅速达到救死扶伤的目的。周德教授及其学生就是利用这些穴位抢救了一个个濒临死亡的患者。

众所周知,我国每年有 300 万人死于心脑血管疾病。试想,如果这 300 万人及其亲朋好友都读过“急救歌”,并学会应用这些穴位就地进行自救或他救,那么,可以挽救多少患者呀! 心脑血管患者抢救最关键的是要及时。如果等这等那,把最宝贵的抢救时间丧失了,即使有再好的医生和再好的医疗设备,也往往是回天乏力。这个“急救歌”可真是宝中之宝!

书中还有补气歌、补血歌、通便歌、减肥歌、宁心歌、退烧歌、降压歌、壮腰歌、调经歌、止喘咳歌、肩痛歌等,都很有临床实用价值。为了使读者了解各脏腑的功能与特点,作者还将六脏六腑编成“脏腑歌”。因此说,这本书的编撰与出版,是作者对中国针灸学、祖国经络学理论宝库的一个贡献,也是从事经络研究和经络实践人员的一份宝贵财富。

最后,预祝周德教授写出更多、更好的作品,为人类的健康长寿事业发出更大的光和热!

倪 浩

上海交通大学老年大学常务校长



《经络歌谣图谱》是经络理论和经络实践的生动、形象、简练、易懂易记、朗朗上口的体现。本书摘录了古代部分典型的歌谣,并将笔者创作的歌谣公之于众。

笔者创作的歌谣有如下内容:① 经络治疗歌。如急救歌、减肥歌、通便歌、安眠歌等。这里包含了笔者 40 年来临床经验的结晶。② 脏腑及任督歌。将十二脏腑及任督二脉的功用、主治编成歌谣,易学易记。③ 将各经络的主穴精选二十个要穴编成歌谣。④ 将各种中医经络疗法简明扼要地编成歌谣。⑤ 将经络功用、得气、取穴法、针法等基础知识编成歌谣。⑥ 将八会穴、下合穴背俞穴、五输穴、气街、四海等特殊穴位与经络理论编成歌谣。为了使读者掌握经络的循行路线和穴位定位及功用,马嵩甜老师还配了一些经络图谱和穴位图,并列出了经络穴位表格,便于读者理解、应用。

两年前,针灸已被联合国教科文组织列入非物质文化遗产名录。这说明针灸作为世界文化遗产,已被全世界人民所公认和接受。而中医学说特别是经络学说,正是针灸的理论基础和灵魂。经络是内联脏腑、外络肢节、运行气血的通路。《黄帝内经》的《灵枢·经脉》篇指出:“经络者,所以决死生,处百病,调虚实,不可不通。”经络有联络作用(内联脏腑,外络肢节)、调节作用(调节气血、虚实、阴阳)、运行作用(运行气血)、镇痛作用、强身作用。经络理论、知识和临床实践案例,浩如烟海。如何把经络养生的理论、知识、技能、技巧通俗易懂地介绍给广大人民群众,使大家看得懂、学得会、读得顺、记得住、用得上,是我们经络理论研究者、实践者、教学者义不容辞的天职。把

经络理论知识、技能技巧普及到千家万户,任重而道远。作为中国针灸学会会员,作为中国科普作家协会会员,作为老年大学教师,我有责任写出更多的、更好的中医保健书籍,贡献给广大读者。

但愿这本书成为您的好朋友、好知音、好向导,为您学习经络理论知识贡献一分力量,为您的健康长寿事业添砖加瓦!

周 德

目 录



第一章 经络治病歌	1
一、急救歌	2
二、宁心歌	3
三、安眠歌	3
四、退烧歌	4
五、解郁歌	4
六、降压歌	5
七、除胸闷歌	5
八、明目歌	5
九、消肿歌	6
十、养胃歌	6
十一、补气歌	7
十二、补血歌	7
十三、减肥歌	7
十四、通便歌	8
十五、止泻歌	9
十六、止呕歌	9

十七、止鼻衄歌	9
十八、止汗歌	9
十九、止喘咳歌	10
二十、调经歌	10
二十一、止呃逆歌	11
二十二、治鼻炎歌	11
二十三、治感冒歌	11
二十四、壮腰歌	11
二十五、止肩痛歌	12
二十六、止膝痛歌	12
二十七、聪耳歌	12
二十八、止牙痛歌	13
二十九、利尿歌	13
三十、治面瘫歌	13
三十一、止头痛歌	13
三十二、壮阳歌	14
三十三、止癫狂歌	14
三十四、治偏瘫歌	14
三十五、止眩晕歌	15

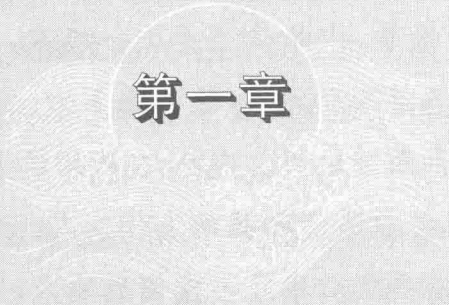
第二章 经络基础歌	17
一、经络功用歌	18
二、得气歌	18
三、取穴歌	18
四、针法歌	20

1. 针法歌	20
2. 持针法歌	21
3. 行针总要歌	21
五、经络疗法歌	23
1. 针刺疗法歌	23
2. 艾灸疗法歌	23
3. 拔罐疗法歌	23
4. 推拿疗法歌	24
5. 指针疗法歌	24
6. 捏脊法歌	24
7. 热熨疗法歌	25
8. 刮痧疗法歌	25
第三章 经络穴位歌	27
一、十二经穴歌	28
1. 手太阴肺经穴歌	28
2. 手阳明大肠经穴歌	30
3. 手厥阴心包经穴歌	32
4. 手少阳三焦经穴歌	34
5. 手少阴心经穴歌	37
6. 手太阳小肠经穴歌	38
7. 足太阴脾经穴歌	40
8. 足阳明胃经穴歌	43
9. 足厥阴肝经经穴歌	48
10. 足少阳胆经经穴歌	50

11. 足少阴肾经经穴歌	54
12. 足太阳膀胱经经穴歌	57
二、奇经八脉歌	62
1. 任脉经穴歌	62
2. 督脉经穴歌	65
3. 冲脉经穴歌	67
4. 带脉经穴歌	68
5. 阴维脉经穴歌	70
6. 阳维脉经穴歌	71
7. 阳跷脉循行歌	73
8. 阴跷脉循行歌	75
三、十四经起止歌	77
四、十二时辰、生肖、经络起止穴位歌	77
 第四章 周氏二十要穴歌	 79
 第五章 名家歌诀	 83
一、四总穴歌(徐氏《针灸大全》)	84
二、长桑君天星秘诀歌(徐氏《针灸大全》)	84
三、灵光赋	85
四、千金十一穴歌(徐氏《针灸大全》)	86
五、胜玉歌(杨氏《针灸大成》)	86
六、席弘赋(徐氏《针灸大全》)	87
七、回阳九针歌(《针灸聚英》)	90
八、天星十一穴歌诀(《扁鹊玉龙经》)	90

九、奇经八脉赋	93
十、流注指微赋	94
十一、标幽赋	95
十二、通玄指要赋	97
 第六章 特殊穴位歌	99
一、原络穴歌	100
1. 十二原穴歌	100
2. 十五络穴歌	101
二、八会穴歌	103
三、下合穴歌	103
四、郄穴歌	104
五、八脉交会穴	105
六、俞募穴歌	106
1. 周氏背俞穴歌	106
2. 十二募穴歌	108
七、五输穴歌	110
1. 五输穴歌一	110
2. 五输穴歌二	110
 第七章 子午流注歌	113
 第八章 气街四海歌	119
一、气街歌	120
1. 气街歌一	120

2. 气街歌二	120
二、四海歌	121
1. 四海歌一	121
2. 四海歌二	121
 第九章 脏腑歌	123
一、古代脏腑歌	124
二、脏腑及任督歌	125
1. 肺	125
2. 大肠	125
3. 心包	125
4. 三焦	125
5. 心	125
6. 小肠	126
7. 脾	126
8. 胃	126
9. 肝	126
10. 胆	126
11. 肾	127
12. 膀胱	127
13. 任脉	127
14. 督脉	127



第一章

经络治病歌

一、急救歌

重掐曲池兼人中，弹拨极泉按劳宫。

拳击天池痛郄门，救死扶伤内关通。

【注释】 曲池：在屈肘成直角，肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点。大肠经合穴。人中：在人中沟的上1/3与中1/3交界处。劳宫，在第二、第三掌骨之间，握拳，中指尖下是穴。极泉：在腋窝正中，动脉搏动处。天池：在胸部，当第四肋间隙，乳头外1寸。郄门：在腕横纹上5寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。内关：在腕横纹上2寸，两筋之间。用力掐人中或者曲池穴，抢救昏迷和癫痫发作病人。弹拨左侧腋窝中的极泉穴，按压劳宫穴，用右手空心拳敲击左侧天池穴，用右手指甲重重地掐按左手的郄门穴或内关穴，可以抢救心梗、脑梗患者。这些穴位能疏通人体内部的经络，能活气血，调虚实，衡阴阳，救危急，保安康。经络抢救仅凭一双手，快则一秒钟，最慢五分钟，廉、便、验、快，优点多多。第一句，意即碰到昏迷患者，要重重地掐患者的曲池或人中穴。曲池穴，是手阳明大肠经的合穴，合穴如大海，力大无穷，再加上阳明经阳气最足，重掐能够升压，撵走阴气，唤醒昏迷患者。人中穴是督脉的要穴，而督脉是阳脉之海，阳经之帅。掐之甚痛，迅速挽救休克患者。第二句，意即将右手四指放在患者的左肩上，大拇指用力弹拨患者的左侧的极泉穴。也可用右手大拇指用力按患者的劳宫穴。极泉穴，属手少阴心经。劳宫穴，属手厥阴心包经。它们用于抢救心梗或心绞痛患者，效果奇佳。第三句，意即用空心拳头锤击患者的天池穴，用大拇指指甲重掐患者的郄门穴，甚至于掐痛难忍。天池穴，属手厥阴心包经。郄门穴，属手厥阴心包经的郄穴。郄穴即经气深聚之处，是急救穴。此两个穴位在抢救心梗、心绞